

MARZIA PILERI

# RESILIENZA

*Manuale per l'uso*

*Prefazione di*

MARTA MARCUZZO DEI ROSSI

Edizioni La parola  
Roma

*Proprietà riservata*

© 2024 Appunti di Viaggio srl

00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-65-2

*Per informazioni sulle edizioni*

Appunti di Viaggio

La parola

fiordicampo

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

☎ 06 47825030

✉ [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

🌐 [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

f [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

📷 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

▶ Edizioni Appunti di Viaggio Roma

*In copertina*

Foto di Franz Bachinger da Pixabay

## *Indice*

- 7    *Prefazione*  
Resilienza. Un salto quantico
- 11   *Introduzione*
- 13   Capitolo I  
RESILIENZA: COS'È? A COSA SERVE?
- 21   Capitolo II  
FATTORI PROTETTIVI E OSTACOLANTI  
PER LA RESILIENZA
- 22   Ottimismo
- 25   Autostima e autoefficacia
- 29   *Hardness*
- 30   Emozioni positive
- 33   Senso di appartenenza a una rete sociale
- 40   Esercitazione
- 45   Capitolo III  
CARATTERISTICHE  
DI UNA PERSONALITÀ RESILIENTE
- 45   Senso di controllo
- 48   Tolleranza alla frustrazione
- 49   Attitudine alla speranza
- 50   Capacità di ristrutturazione cognitiva
- 57   Esercitazione

59	Capitolo IV
	COME SUPERARE GLI OSTACOLI
	PER LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA
92	Esercitazione
97	Capitolo V
	COME AUMENTARE LA RESILIENZA
97	Senso di responsabilità
98	Flessibilità
100	Empatia
100	Abilità comunicative
103	Senso dell'umorismo
121	<i>Conclusioni</i>
127	<i>Bibliografia</i>

## *Prefazione*

### RESILIENZA UN SALTO QUANTICO

*In una rete da pesca tutti i nodi sono punti di forza  
e tutte le maglie si rafforzano lavorando insieme.*

*Così nelle relazioni tra uomini.*

*Lo Spirito sta sotto la barca e la tiene in equilibrio,  
ma non si può stare tutta la vita nel porto;  
bisogna andare al largo altrimenti si afflosciano le vele.*

don Luigi Sonnenfeld<sup>(1)</sup>

Come un taglio in una tela di Lucio Fontana non è un rifiuto alla vita ma un invito ad aprirci all'oltre, all'infinito, a una dimensione altra, così la resilienza alle ferite della vita può diventare a poco a poco una tensione trasformativa che fa risuonare in noi le corde della fiducia, dell'autostima, della positività. Il lavoro che questo processo comporta è come una magia: rende la vita non solo accettabile, ma ricca di opportunità, e ci fa scoprire possibilità di darle un senso nuovo, di vederla come un dono, di vivere con un senso di gioia profonda.

Marzia Pileri, esperta psicoterapeuta, dopo una parte introduttiva finalizzata a far conoscere e comprendere il significato profondo di questa forza, entra nel vivo proponendo esercizi

---

<sup>(1)</sup> Don Luigi Sonnenfeld, allievo di don Sirio Politi, fece parte di un nucleo di preti operai che lavorarono nella Comunità di Bicchio (1965-1972) nella periferia di Viareggio. Il loro spirito anarchico e la loro dedizione alla causa dei lavoratori li rese figure influenti nel panorama religioso e sociale dell'epoca.

chiari, diretti, accessibili a tutti, molto utili per chi desidera incamminarsi in questo processo.

Già nel testo *L'universo dei sogni*<sup>(2)</sup>, l'autrice forniva l'occasione di capire sé stessi attraverso il sogno. Ora ci offre aiuti pratici di autocura come operazione sul senso, esercizi di introspezione per trovare un significato nuovo che aiuti a cambiare la propria esistenza, a immaginarla diversamente uscendo dalla ripetizione di schemi scontati, dal ricevuto, abbandonando quel senso che ci ha fatto indebolire, intristire, ammalare, per trovare una modalità alternativa, *lenti* diverse con cui vedere / guardare / scoprire il grande mistero del vivere.

L'autrice si avvale inoltre della sua lunga esperienza come guida di MPA (Meditazione Profonda e Autoconoscenza), poiché numerosi sono i punti di contatto di quest'ultima "A" con la resilienza: anche i corsi introduttivi MPA offrono, infatti, esercizi per conoscersi ripercorrendo le varie tappe della vita, contattando il proprio *bambino interiore*, sanando ferite antiche, scoprendo le proprie convinzioni di base negative e trasformandole in positive.

«La grande forza non è fuori, è dentro, dentro, il tesoro è dentro! Sempre. Non possiamo crescere da fuori a dentro, ma da dentro a fuori! Dal Big Bang tutto l'universo è cresciuto da dentro a fuori! Non il contrario». Queste parole, pronunciate nel lontano 2016 durante un seminario sulle Convinzioni di base da p. Mariano Ballester — il creatore della MPA, verso il quale l'autrice e tutti coloro che seguono questa via hanno un debito di riconoscenza incolmabile —, risvegliano la consapevolezza che la resilienza, e ogni passo nell'evoluzione individuale / personale, promanano da dentro.

---

<sup>(2)</sup> M. PILERI, *L'universo dei sogni. Come leggerli per capire noi stessi*, Paoline, 2012.

La pratica consapevole porta poi ad allargare sempre più lo sguardo riconoscendo parti negate e integrandole amorevolmente; permette di intuire nuove potenzialità nascoste, prima sconosciute ma già presenti; infine aiuta a immaginarci altrimenti.

Così come nel cammino stesso di meditazione, questo testo ci aiuta a mettere in moto forze di resilienza ignorate senza timore di soccombere, disponibili a farci sorprendere, aperti all'inatteso, preparandoci passo dopo passo a rispondere alla grande domanda di senso insita in ogni essere umano su questo pianeta Terra.

MARTA MARCUZZO DEI ROSSI  
*guida MPA*